மனோநியமனம்

தமிழ் உரை: ஸ்ரீ ரா. சுப்ரமணியன்.

आशीविष विषविषमैः निमेषेन्मेषैर्निषेवितैर्विषयैः ।
अलमधुना कलयेथाः मानस मिहिकामयूखचूडालम् ॥ १

ஆஶீவிஷ விஷவிஷமை: நிமேஷேன்மேஷை: நிஷேவிதைர்விஷயை: ।
அலமது⁴னா கலயேதா²: மானஸ மிஹிகாமயூக²சூடா³லம் ॥ 1

பொழிப்புரை: பாம்பின் விஷம் உண்டவனை ஆபத்துக்கு உள்ளாக்குவதுபோல், நாம் மிகவும் விரும்பும் உலகப்பற்றும் குறைந்தும், மிகுந்தும் வருத்துகிறது. ஆகையால் விஷயங்களின்மீது உள்ள பற்று இத்துடன் போதும். மனமே! பனியைப்போல் குளிர்ந்த பிறையை அணிந்த இறைவனைப் பற்றுவாயாக. (போற்றுவாயாக)

अहमिति मतिमतिहेये वारयकाये निरन्तरापाये ।
पर शिवपदाभिधेये ब्रह्मणि सदये निधेहि तां हृदये ॥ २

அஹமிதி மதிமதிஹேயே வாரயகாயே நிரந்தராபாயே ।
பர ஶிவபதா³பி⁴தே⁴யே ப்³ரஹ்மணி ஸத³யே நிதே⁴ஹி தாம் ஹ்ருத³யே ॥ 2

பொழிப்புரை: விடத்தக்கதும், நிரந்தரமான அபாயத்திற்கு இடமானதுமான உடலின் மேல் 'நான்' என்னும் அபிமான புத்தியை விட்டுவிடு, பரசிவ நிலையென்னும் பிரம்மத்தைப் பற்றும் அந்த புத்தியை எனக்கு அளிப்பாய்.

चलदलदल चञ्चलमिम मचलवदचलं प्रतीत्य किल कायम् ।
मुह्यसि शिवपदमसुखं शिवशिव सुमचापचापलैश्चेतः ॥ ३

சலத³லத³ல சஞ்சலமிம மசலவத³சலம் ப்ரதீத்ய கில காயம் ।
முஹ்யஸி ஶிவபத³மஸுக²ம் ஶிவஶிவ ஸுமசாபசாபலைஶ்சேத: ॥ 3

பொழிப்புரை: தோன்றுவதும், அழிவதும், அழிவதும், தோன்றுவதுமாக உள்ளதும், மலையைப்போல அழிவற்றது போலத் தோன்றுவதும் ஆன இந்த உடலை அழியாது என்று அன்பு செலுத்துகின்றாய். சிவசிவ! மன்மதனால் மயங்கிய சபல புத்தியால் சிவபதத்தைத் துன்பம் என்று (எண்ணி) மோஹத்தையடைகிறாய்..

यातं दिनमिदमेवं च्वः किलभवितासुमेरुरपि हस्ते ।
इतिनित्यं भावयता भवताकतिचेत मेरवोलब्धाः ॥ ४

யாதம் தி3னமித3மேவம் ச்வ: கிலப4விதாஸுமேருரபி ஹஸ்தே ।
இதிநித்யம் பா4வயதா ப4வதாகதிசேத மேரவோலப்3தா4: ॥ 4

பொழிப்புரை: இவ்விதமே நாள் முழுவதும் கழிந்து விட்டது. நாளைக்குப் பொழுது விடிவது, உன் கையில் மேரு இருப்பதைப்போல (கரதலாமலகம்போல) நிச்சயமாக நம்பியிருக்கிறாய். மனமே! இவ்விதமே தினம் எண்ணிக்கொண்டிருக்கும் உன் கையில் இதுவரை எவ்வளவு மேருக்கள் கிடைத்திருக்கின்றன?

कतिधा हृदनुवभूविथ तरुणातृण कृमियोनिचक्रचङ्क्रमणम् ।
दिष्ट्या मानुष भावात्पारस्पृमिवासि मात्विह प्रमदः ॥ ५

கதிதா4 ஹ்ருத3னுவபூ4வித2 தருணாத்ருண க்ருமியோனிசக்ரசங்மணம் ।
தி3ஷ்ட்யா மானுஷ பா4வாத்பாரஸ்ப்ருமிவாஸி மாத்விஹ ப்ரமத3: ॥ 5

பொழிப்புரை: மரமாகவும், தூசாகவும், கிருமியாகவும் பல பிறவியாகிய சக்கரச் சுழற்சியில் எண்ணற்ற முறை சுழன்று விட்டாய். இப்பொழுது மனிதப் பிறவியால் உயர் நிலையைத் தொட்டுக்கொண்டு இருப்பவன் போல இருக்கிறாய். ஆகையால் (உண்மையில் உயர வேண்டுமானால்) சோம்பலை அடையாதே.

प्राक्कृतभोगावसरे ताम्यसि चेतो मुधा कुतो हेतोः ।
न्यग्रोध बीजमुप्त्वा शोचन्निव नाम्रमस्येति ॥ ६

ப்ராக்க்ருதபோ4கா3வஸரே தாம்யஸி சேதோ முதா4 குதோ ஹேதோ: ।
ந்யக்3ரோத4 பீ3ஜமுப்த்வா ஶோசன்னிவ நாம்ரமஸ்யேதி ॥ 6

பொழிப்புரை: முன் செய்த தீவினைப் பயனை அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கிறாய். இந்த சமயத்தில் இன்பம் உண்டாக என்ன காரணம் இருக்கிறது? ஆலம் விதையை நட்டுவிட்டு, மாமரம் முளைக்கவில்லையே என்று வருந்துவது போலிருக்கிறது உன் நிலை.

इज्या तीर्थव्रज्या प्रव्रज्या वा सतां समज्या वा ।
आस्तामयि भवतरणं लघुतवकरणं मनः शिवस्मरणम् ॥ ७

இஜ்யா தீர்த2வ்ரஜ்யா ப்ரவ்ரஜ்யா வா ஸதாம் ஸமஜ்யா வா ।
ஆஸ்தாமயி ப4வதரணம் லகு4தவகரணம் மன: ஶிவஸ்மரணம் ॥ 7

பொழிப்புரை: வேள்வி வேட்டல், புண்ணிய தீர்த்த யாத்திரை செய்தல், ஸன்னியாஸங்கொள்ளுதல், ஸாது ஸங்கத்தைச் சேர்தல், ஆகிய இவைகள்கூடக் கடுமையானவையே. ஸம்ஸாரத்தைத் தாண்டுவதற்கு மிகசுலபமான உபாயம் சிவ ஸ்மரணமேயாகும்.

परयुवतिदीपिकाया मप्रतिरूपं निरीक्ष्य बत रूपम् ।
मोहान्निपत्य चेतः पतङ्ग मात्वं क्षयं याहि ॥ ८

பரயுவதிதீ³பிகாயா மப்ரதிரூபம் நிரீக்ஷ்ய ப³த ரூபம் ।
மோஹாந்நிபத்ய சேத꞉ பதங்க³ மாத்வம் க்ஷயம் யாஹி ॥ 8

பொழிப்புரை: மனமே! வேற்றுப் பெண்ணுகிற (பிறன் மனைவியாகிற) விளக்கில் ஒப்பற்ற அழகைக் கண்டு மயங்குகிறுய். மோஹத்தால் மயங்கிய புத்தியினுல் விட்டில் பூச்சியைப் போல நீ அழிந்துபோகாதே.

भवभिष पृथुविषशमनो मानस भिषगेषशङ्करः सेव्यः ।
प्रथमो दैव्यो भिषगिति यं किलजननीश्रुतिः स्वयं प्राह ॥ ९

ப⁴வபி⁴ஷ ப்ருது²விஷஶமனோ மானஸ பி⁴ஷகே³ஷஶங்கர꞉ ஸேவ்ய꞉ ।
ப்ரத²மோ தை³வ்யோ பி⁴ஷகி³தி யம் கிலஜனனீஶ்ருதி꞉ ஸ்வயம் ப்ராஹ ॥ 9

பொழிப்புரை: மனமே! ஸம்சார மென்னும் கொடிய விஷத்திற்கு மருந்து ஶங்கரனின் ஸேவையே. தெய்வீகமான முதல் வைத்யன் ஶிவனேயென்று தாயான வேதம் தானுகவே கூறியிருக்கிறது.

अतिसरसैरन्नरसै मानस नभसङ्गमाग्निभषकाणाम् ।
भुजिकर्मीभूतस्य प्रायोवपुषः किमित्युपस्कुरुषे ॥ १०

அதிஸரஸைரன்னரஸை மானஸ நப⁴ஸங்க³மாக்³னிப⁴ஷகாணும் ।
பு⁴ஜிகர்மீபூ⁴தஸ்ய ப்ராயோவபுஷ꞉ கிமித்யுபஸ்குருஷே ॥ 10

பொழிப்புரை: மனமே! பறவைக்கோ, நெருப்பிற்கோ, நாய்க்கோ, இரையாகப் போகும் இந்த உடலைச் சுவைமிகுந்த உணவால் போஷித்து நான் என்று அபிமானம் வைத்துப் பாராட்டுவதால் என்ன பயன்?

पत्रफलमात्रसुलभे कामितफलदे प्रभौ स्थिते साम्बे ।
भजसे कृपणं नृपशुं दुःसेव्यं हा कथं चेतः ॥ ११

பத்ரப²லமாத்ரஸுலபே⁴ காமிதப²லதே³ ப்ரபௌ⁴ ஸ்தி²தே ஸாம்பே³ ।
ப⁴ஜஸே க்ருபணம் ந்ருபஶும் து³꞉ஸேவ்யம் ஹா கத²ம் சேத꞉ ॥ 11

பொழிப்புரை: மனமே! இலை, பழம் முதலிய ஏதோ கையில் கிடைத்ததைக் கொண்டு மட்டும் வழிபட எளியதும், விரும்பிய பலனையளிப்பதும், தலைவரும், அம்பிகையோடு கூடியவருமான சிவபெருமானுடைய ஆராதனத்தை விட்டு விட்டு, கிருபணனை (கருமியும்), சேவிக்கவேண்டாதவனை எப்படிச் சேவித்துக் கொண்டு இருக்கிறாய்! ஐயோ!

आप्रातरादिनान्तादाचदिनान्तात्पुनश्चिदाप्रातः ।
व्यापारान्तरहायं व्याप्रियतामिन्दुचूडचरणाब्जे ॥ १२

ஆப்ராதராதி³ஞந்தாதா³சதி³ஞந்தாத்புனஶ்சிதா³ப்ராத꞉ ।
வ்யாபாராந்தரஹாயம் வ்யாப்ரியதாமிந்து³சூட³சரணாப்³ஜே ॥ 12

பொழிப்புரை: காலை முதல் மாலை வரையிலும், மாலை முதல் காலை வரையிலும் உள்ள (வெளியில் செய்யும்) எல்லாச் செயல்களையும் விட்டு விட்டு, சிரஸில் சந்திரனை அணிந்த சிவபெருமானின் சரணாரவிந்தத்திலேயே நீ செய்யும் செயல்களை யெல்லாம் செய்வாயாக.

दुष्पुरकुक्षिपरिपूरण पारवश्यात कर्पूरगौरवपुषं पुरुषं विहाय ।
अन्यं किमाश्रयसि हन्त सखे मनस्त्वं धन्यं भजस्व सततंतरुणेन्दुचूडं ॥ १३

து³ஷ்புரகுக்ஷிபரிபூரண பாரவஶ்யாத கர்பூரகௌ³ரவபுஷம் புருஷம் விஹாய ।
அன்யம் கிமாஶ்ரயஸி ஹந்த ஸகே² மனஸ்த்வம் த⁴ன்யம்
ப⁴ஜஸ்வ ஸததந்தருணேந்து³சூட³ம் ॥ 13

பொழிப்புரை: என் தோழனாகிய மனமே! எதனாலும் நிரம்பாத வயிற்றை நிரப்புவதற்காக, கற்பூரத்தைப் போன்ற வெண்ணிறத்தையுடைய பரம புருஷனை விட்டு விட்டு, ஐயோ! வேற்று மனிதனை எதற்காக ஆச்ரயிக்கிறாய்? சிரஸில் இளம்பிறையை யணிந்த பிரானை எப்போதும் வழிபட்டால் (நிச்சயமாக) நீ தன்யனா வாய்.